

Kurs- und Weiterbildungsangebot

Procap Schweiz 2021

Kurse für Aktiv-Mitglieder und Menschen mit Behinderungen



1 Vorwort

Für das Jahr 2021 wünschen wir Ihnen von Herzen alles Gute!

Es freut uns sehr, Ihnen das Bildungsangebot für das Jahr 2021 vorstellen zu können. Im Angebot sind sowohl seit Jahren bewährte Kurse als auch neue und spannende Module.

Für Aktiv-Mitglieder sind alle Kurse kostenlos.

Bei Fragen, Unklarheiten oder für eine Beratung stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung: 062 206 88 94 oder bildung@procap.ch.

Wir hoffen, dass Sie die Angebote spannend finden und sich zahlreich anmelden werden.

Herzlich,

A handwritten signature in black ink that reads "S. Salupo". The letters are cursive and slightly slanted.

Sabrina Salupo
Ressortleiterin Procap Bildung und Sensibilisierung

2 Inhaltsverzeichnis

1	Vorwort	2
2	Inhaltsverzeichnis	3
3	Kurse für Aktiv-Mitglieder und Menschen mit Behinderungen	4
3.1	Einführung in die Leichte Sprache	4
3.2	Rhetorik und Auftrittskompetenz.....	5
3.3	Inklusive Veranstaltungen organisieren und durchführen	6
3.4	Zeitmanagement.....	7
3.5	Prokrastination («Aufschieberitis»).....	8
3.6	Gespräche führen	9
3.7	Gewaltfreie Kommunikation	10
3.8	Zivilcourage.....	11
4	Weitere Kursangebote	12
5	Kontakt	13

3 Kurse für Aktiv-Mitglieder und Menschen mit Behinderungen

3.1 Einführung in die Leichte Sprache

Kursbeschrieb	Als grösste Organisation für Menschen mit Behinderungen ist es unsere Aufgabe, für alle Zielgruppen klar und verständlich zu kommunizieren. Inhaltlich und sprachlich werden Texte schnell komplex und sind unter Umständen nicht für alle Personen gleich leicht verständlich. Deshalb gehört es zu unseren Aufgaben, wann immer möglich Informationen in Leichter Sprache zur Verfügung zu stellen.
Inhalt / Ziele	<ul style="list-style-type: none"> > Geschichte und Bedeutung von Leichter Sprache > Zielsetzung von Leichter Sprache > Regeln für Leichte Sprache > Schreibübungen mit vorhandenen Ausgangsmaterialien > Besprechung und Beurteilung von eigenen Texten
Organisation	Ressort Bildung und Sensibilisierung
Kursleitung	Herr Florens Macario
Datum / Ort	<p>Der Kurs besteht aus 2 Teilen. Er muss an beiden der nachfolgenden Daten besucht werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> > Teil 1: Dienstag, 1. Juni 2021, von 08.45 bis 12.30 Uhr > Teil 2: Mittwoch, 16. Juni 2021, von 08.45 bis 12.30 Uhr > Zentralsekretariat Olten, grosses Sitzungszimmer im 3. OG
Bemerkungen	<ul style="list-style-type: none"> > Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 8 Personen beschränkt. > Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.
Kosten	<ul style="list-style-type: none"> > Aktiv-Mitglieder: Gratis > Nicht-Mitglieder: CHF 150.00
Anmeldung	<ul style="list-style-type: none"> > Anmeldefrist: 2 Wochen vor Kursbeginn > Anmeldung unter www.procap.ch/kurse2021

3.2 Rhetorik und Auftrittskompetenz

Kursbeschrieb	Präsentationen, Vorträge, Sitzungen ... täglich spricht man in unterschiedlichsten Situationen und Kontexten vor anderen Menschen. Das ist keineswegs eine leichte Aufgabe. Es ist etwas ganz Besonderes. Denn in diesen Situationen ist es unerlässlich, dass man Techniken, Tools und Kompetenzen anwendet, die man oft gar nicht (bewusst) erlernt hat. In dieser Weiterbildung werden die nötigen Grundbausteine erarbeitet, die es den Teilnehmenden erlauben werden, den mündlichen Ausdruck zu verbessern.
Inhalt / Ziele	<ul style="list-style-type: none"> > Umgang mit Stress, Emotionen und Lampenfieber im Zusammenhang mit dem Sprechen vor anderen Menschen > Die Haltung eines präsenten und klaren Redners einnehmen > Strukturieren der Rede > Alle Aspekte des Redens in der Öffentlichkeit verstehen und in die Praxis umsetzen
Organisation	Ressort Bildung und Sensibilisierung
Kursleitung	Herr Florens Macario
Datum / Ort	Wählen Sie eines der beiden nachfolgenden Daten aus. <ul style="list-style-type: none"> > Freitag, 21. Mai 2021, von 08.45 bis 16.30 Uhr > Dienstag, 19. Oktober 2021, von 08.45 bis 16.30 Uhr > Zentralsekretariat Olten, grosses Sitzungszimmer im 3. OG
Bemerkungen	<ul style="list-style-type: none"> > Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 6 Personen beschränkt. > Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.
Kosten	<ul style="list-style-type: none"> > Aktiv-Mitglieder: Gratis > Nicht-Mitglieder: CHF 150.00
Anmeldung	<ul style="list-style-type: none"> > Anmeldefrist: 2 Wochen vor Kursbeginn > Anmeldung unter www.procap.ch/kurse2021

3.3 Inklusive Veranstaltungen organisieren und durchführen

Kursbeschrieb	Immer wieder werden Veranstaltungen organisiert und durchgeführt, die sich an Menschen mit und ohne Behinderungen richten. Ob es sich um einen Vortrag, eine Informationsveranstaltung, einen Workshop oder eine Tagung handelt – es gilt einige Punkte zu beachten, damit die Veranstaltung für alle zugänglich ist. Was Sie bei der Planung und Durchführung beherzigen sollten, erfahren Sie in diesem Workshop.
Inhalt / Ziele	> Aspekte kennenlernen, um inklusive Veranstaltungen zu organisieren und durchzuführen.
Organisation	Ressort Bildung und Sensibilisierung
Kursleitung	Menga Keller
Datum / Ort	Wählen Sie eines der beiden nachfolgenden Daten aus. > Dienstag, 4. Mai 2021, von 13.15 bis 16.15 Uhr > Mittwoch, 1. September 2021, von 09.15 bis 12.15 Uhr > Zentralsekretariat Olten, grosses Sitzungszimmer im 3. OG
Bemerkungen	> Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen beschränkt. > Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. > Es besteht die Möglichkeit, eine bestehende Veranstaltungsplanung auf die zu berücksichtigenden Aspekte zu überprüfen.
Kosten	> Aktiv-Mitglieder: Gratis > Nicht-Mitglieder: CHF 75.00
Anmeldung	> Anmeldefrist: 2 Wochen vor Kursbeginn > Anmeldung unter www.procap.ch/kurse2021

3.4 Zeitmanagement

Kursbeschrieb	Im Arbeitsalltag geht es oft hektisch zu und her. Schnell wird eine Situation stressig, da unvorhergesehen Dinge dazwischenkommen oder eine Deadline schneller näher rückt als man es wünscht. Im Kurs hinterfragen wir unser individuelles Zeitmanagement. Aufgaben korrekt zu priorisieren und eine gute Arbeitsplanung werden dazu führen, dass das Zeitmanagement verbessert werden kann und somit der Arbeitsalltag weniger stressig sein wird.
Inhalt / Ziele	<ul style="list-style-type: none"> > Analyse des eigenen Arbeitsstils > Umgang mit Störungen und Unterbrechungen > Priorisieren > Arbeitsorganisation (Tools)
Organisation	Ressort Bildung und Sensibilisierung
Kursleitung	Herr Florens Macario
Datum / Ort	Wählen Sie eines der beiden nachfolgenden Daten aus. <ul style="list-style-type: none"> > Dienstag, 8. Juni 2021, von 08.45 bis 12.45 Uhr > Dienstag, 7. Dezember 2021, von 13.15 bis 17.15 Uhr > Zentralsekretariat Olten, grosses Sitzungszimmer im 3. OG
Bemerkungen	<ul style="list-style-type: none"> > Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen beschränkt. > Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.
Kosten	<ul style="list-style-type: none"> > Aktiv-Mitglieder: Gratis > Nicht-Mitglieder: CHF 75.00
Anmeldung	<ul style="list-style-type: none"> > Anmeldefrist: 2 Wochen vor Kursbeginn > Anmeldung unter www.procap.ch/kurse2021

3.5 Prokrastination («Aufschieberitis»)

Hintergrund	Es gibt verschiedene Gründe für Prokrastination, welchen wir im Kurs auf den Grund gehen. Die Prokrastination ist ein vielverbreitetes Phänomen, welches oft auch eine negative Auswirkung auf die Produktivität, die Arbeitsqualität und auf das Selbstvertrauen hat. Ein wichtiger Aspekt des Kurses ist, die Prokrastination zu verstehen. Nur dann ist es möglich, etwas am eigenen Verhalten mithilfe einiger Strategien zu verändern.
Inhalt / Ziele	<ul style="list-style-type: none"> > Ursachen für Prokrastination verstehen > Die verschiedenen Etappen der Prokrastination definieren > Strategien entwickeln, um Prokrastination zu bekämpfen
Organisation	Ressort Bildung und Sensibilisierung
Kursleitung	Herr Florens Macario
Datum / Ort	<p>Wählen Sie eines der beiden nachfolgenden Daten aus.</p> <ul style="list-style-type: none"> > Dienstag, 20. April 2021, von 09.15 bis 12.15 Uhr > Mittwoch, 25. August 2021, von 09.15 bis 12.15 Uhr > Zentralsekretariat Olten, grosses Sitzungszimmer im 3. OG
Bemerkungen	<ul style="list-style-type: none"> > Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen beschränkt. > Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.
Kosten	<ul style="list-style-type: none"> > Aktiv-Mitglieder: Gratis > Nicht-Mitglieder: CHF 75.00
Anmeldung	<ul style="list-style-type: none"> > Anmeldefrist: 2 Wochen vor Kursbeginn > Anmeldung unter www.procap.ch/kurse2021

3.6 Gespräche führen

Kursbeschrieb	Täglich finden zahlreiche Gespräche in verschiedenen Bereichen und in unterschiedlicher Form statt. Jedes Gespräch hat normalerweise einen Grund und ein Ziel. Aufgrund mangelnder Vorbereitung oder Reflexion werden Gespräche jedoch oft als unnötig oder als nicht zielführend empfunden. Diese Schulung vermittelt den Teilnehmenden die nötigen Tools, um Gespräche effizienter und zielgerichteter vorzubereiten und durchzuführen.
Inhalt / Ziele	<ul style="list-style-type: none"> > Rahmen des Gesprächs definieren und festlegen > Faktoren / Phasen des Gesprächs erkennen > Bedeutung der verschiedenen Kommunikationstechniken im Verlauf des Gesprächs
Organisation	Ressort Bildung und Sensibilisierung
Kursleitung	Sabrina Salupo
Datum / Ort	<p>Wählen Sie eines der beiden nachfolgenden Daten aus.</p> <ul style="list-style-type: none"> > Dienstag, 16. März 2021, von 09.15 bis 15.15 Uhr > Donnerstag, 25. November 2021, von 09.15 bis 15.15 Uhr > Zentralsekretariat Olten, grosses Sitzungszimmer im 3. OG
Bemerkungen	<ul style="list-style-type: none"> > Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen beschränkt. > Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.
Kosten	<ul style="list-style-type: none"> > Aktiv-Mitglieder: Gratis > Nicht-Mitglieder: CHF 115.00
Anmeldung	<ul style="list-style-type: none"> > Anmeldefrist: 2 Wochen vor Kursbeginn > Anmeldung unter www.procap.ch/kurse2021

3.7 Gewaltfreie Kommunikation

Kursbeschrieb	Kommunikation gehört zu unserem Alltag. Ob am Arbeitsplatz, zu Hause oder in der Öffentlichkeit kommunizieren wir mit unseren Mitmenschen. Gerade wenn eigene Überzeugungen im Spiel sind oder es zu Unstimmigkeiten kommt, ist es nicht immer einfach, andere Meinungen zu berücksichtigen. Wie Sie konstruktiv Kritik üben und mit anderen Ansichten besonnen umgehen können, erfahren Sie in diesem Kurs. Ziel ist es, zu einer vertrauenswürdigen Kommunikationskultur beizutragen.
Inhalt / Ziele	<ul style="list-style-type: none"> > Kommunikationsfähigkeiten erweitern > Konstruktive Kritik üben > Vertrauenswürdige Kommunikationskultur schaffen
Organisation	Ressort Bildung und Sensibilisierung
Kursleitung	Menga Keller
Datum / Ort	<p>Wählen Sie eines der beiden nachfolgenden Daten aus.</p> <ul style="list-style-type: none"> > Dienstag, 13. April 2021, von 08.45 bis 12.45 Uhr > Donnerstag, 28. Oktober 2021, von 13.15 bis 17.15 Uhr > Zentralsekretariat Olten, grosses Sitzungszimmer im 3. OG
Bemerkungen	<ul style="list-style-type: none"> > Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 6 Personen beschränkt. > Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. > Es handelt sich um eine praxisnahe Weiterbildung, die sich in erster Linie an konkreten Erfahrungen der Teilnehmenden orientiert.
Kosten	<ul style="list-style-type: none"> > Aktiv-Mitglieder: Gratis > Nicht-Mitglieder: CHF 75.00
Anmeldung	<ul style="list-style-type: none"> > Anmeldefrist: 2 Wochen vor Kursbeginn > Anmeldung unter www.procap.ch/kurse2021

3.8 Zivilcourage

Kursbeschrieb	Sie werden Zeuge oder Zeugin eines diskriminierenden Spruchs oder beobachten wie eine Person angepöbelt wird und sind damit nicht einverstanden? Würden Sie gerne eingreifen, ihnen fehlt jedoch der Mut oder passende Handlungsstrategien? Wie Sie Konfliktsituationen erkennen und darauf reagieren können, erfahren Sie in diesem Kurs.
Inhalt / Ziele	> Im geschützten Rahmen Strategien kennenlernen und ausprobieren, um sie anschliessend im Alltag umzusetzen.
Organisation	Ressort Bildung und Sensibilisierung
Kursleitung	Menga Keller
Datum / Ort	Wählen Sie eines der beiden nachfolgenden Daten aus. > Dienstag, 9. März 2021, von 09.15 bis 15.15 Uhr > Donnerstag, 9. September 2021, von 09.15 bis 15.15 Uhr > Zentralsekretariat Olten, grosses Sitzungszimmer im 3. OG
Bemerkungen	> Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen beschränkt. > Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. > Es handelt sich um eine praxisnahe Weiterbildung, die sich in erster Linie an konkreten Erfahrungen der Teilnehmenden orientiert.
Kosten	> Aktiv-Mitglieder: Gratis > Nicht-Mitglieder: CHF 115.00
Anmeldung	> Anmeldefrist: 2 Wochen vor Kursbeginn > Anmeldung unter www.procap.ch/kurse2021

4 Weitere Kursangebote

- > Bereich Behindertensport: Aktuelles Ausbildungsprogramm von PluSport unter www.plusport.ch
 - > Ausbildung > Kursprogramm
- > Für Personen mit Ehrenamt: www.vitaminb.ch
- > Benevol Schweiz: Verein Fach- und Vermittlungsstellen für Freiwilligenarbeit www.benevol.ch
 - > Bildung



5 Kontakt

Gerne beraten wir Sie und stehen bei Fragen zur Verfügung.

Procap Schweiz
Ressort Bildung und Sensibilisierung
Frohburgstrasse 4
4600 Olten

Telefon: 062 206 88 94

E-Mail: bildung@procap.ch

www.procap.ch/kurse2021



v1.2 vom 04.02.2021

Für Menschen mit Handicap. Ohne Wenn und Aber.